



2009年10月1日
社団法人日本酪農乳業協会

報道関係各位

**10代後半女性の65%が牛乳好きなのに
ハイティーンの牛乳離れ、家庭での常備状況が要因
好きだけど毎日牛乳を飲まない人の6割以上が「家があれば牛乳を飲む」**

16～19歳女性を対象にした牛乳に関するアンケート調査より

6月に開催された第20回メディアミルクセミナー(主催:社団法人日本酪農乳業協会、以下、Jミルク)では、女子栄養大学 栄養生理学研究室 教授・上西 一弘先生より、「中高生を対象にした食と健康に関する実態調査」と「全国骨密度調査」の調査結果が発表されました。

それによると、習慣的に牛乳摂取量が多い生徒では骨量が増えること、女子では牛乳摂取量が多いほど体脂肪率が低値であること、そして女子は小学生高学年から中学生にかけて、男子は中学生から高校生にかけて骨量が増えることがわかりました。すなわち、骨量を増やすためには、この時期の食生活、運動習慣が重要となります。しかし、高校になると学校給食がなくなるために牛乳摂取量が急激に減ること、その傾向は特に女子に見られ、女子高生の骨折経験率の高さが懸念されていることも報告されました。

*セミナーの詳細は同封の「メディアミルクセミナーニュースレターNo.20」をご参照ください。

一生の骨量を左右する大切な時期、女子高生はなぜ牛乳を飲まないのか。このたびJミルクでは、女子高生の牛乳離れの原因を探るため、16～19歳の女性1,200人に、牛乳摂取に関するインターネット調査を実施しました。その結果を上西先生に分析いただき、問題点を指摘していただきました。

【調査結果概要】

- 牛乳が好きなのは約65%。
- 牛乳を週に5日以上飲む高頻度層は37.4%、全く飲まない層は11.7%。
- 牛乳を飲む人(全く飲まない人以外)が1日に飲む量は200ml以上が54.1%。
- 牛乳を飲まない理由として、「習慣が無い」「給食で飲む機会がなくなった」「家に牛乳が置いていない」「飲む習慣が無い」など、「牛乳を飲む機会が減っているから」を挙げる人も多い。
- 牛乳をあまり飲まない人(牛乳を飲むのが月に3日未満の人)の4割の家には牛乳が常備されていない。
- 好きだけど毎日牛乳を飲まない人(牛乳を飲むのが週に4日以下の人)の6割以上が「家があればもっと飲む」と回答。
牛乳を飲む機会がないと答えた人のうち、牛乳が家があればもっと飲む人は6割強。
- 栄養価、含有カルシウムなど、牛乳に対する知識は高い。

●牛乳を飲まない理由の1つは「習慣が無いから」「給食で飲む機会がなくなったから」「家に牛乳が無いから」

10代後半(16～19歳)の女性は、牛乳が本当に嫌いなのか。「牛乳が好きか・嫌いかな」を聞いたところ、65.3%の人が好きと回答。上西先生が調べた結果とも差がなく、また他の年代とも大きな差はみられません。ところが、「牛乳を飲む頻度」を聞くと、「毎日飲む」(23.4%)、「週に5～6日」(14.0%)という人は37.4%しかいませんでした。

毎日牛乳を飲まない人(牛乳を飲むのが週4日以下の人)にその理由を聞くと、「とくに【飲みたい】とは思わないから」(34.8%)、「味や臭いが嫌いだから」(27.4%)といった理由のほかでは、「習慣が無いから」(29.0%)、「給食で飲む機会がなくなったから」(23.0%)、「家に牛乳が無い・無いときがあるから」(22.8%)、「飲む機会が無いから」(18.2%)など、本人を取り巻く環境に牛乳がないことが多くの原因になっていることがわかりました。

●牛乳が好きだけど毎日牛乳を飲まない人の6割以上が「家があれば牛乳を飲む」

「家に牛乳があれば飲むようになるか」を聞いたところ、「家に牛乳があれば飲むようになる」と思っている・ややそう思っている人の合計は全体で54.1%と、半数を超えています。さらに「牛乳が好きだけど毎日飲まない人」でみると、「家に牛乳があれば飲むようになる」と思っている・ややそう思っている人の合計は62.3%と、6割を超えています。特に、「牛乳を飲まない理由」で「習慣が無いから」「給食で飲む機会がなくなったから」「家に牛乳が無い・無いときがあるから」「飲む機会が無いから」のみを選んだ人で見たとすると、「家に牛乳があれば飲むようになる」と思っている・ややそう思っている人の合計は63.7%と、6割を超えました。

以上の結果から、10代後半女性の牛乳離れの原因の1つとして、学校給食がなくなるなど、飲む機会が減ったことがあると推定されます。骨量が増えるこの時期に、カルシウムを多く含む牛乳を子どもたちに飲んでもらうためには、子どもたちのそばに牛乳を常備しておく必要があります。

【上西先生分析】

●女子高生世代は牛乳が嫌いなのではない。飲む機会を家庭で作ることが大切。

成長期には骨量が著しく増えます。そしてこの時期にできるだけ骨量を増やしておくことが、将来の骨粗鬆症の最も効果的な予防となります。日本人の食事摂取基準 2010年版では中学生男子のカルシウムの推奨量は1000mg、女子は800mg、高校生では男子800mg、女子650mgと設定されています。高校生の時期は骨量を増やす最後のチャンスともいえる時期です。この時期にカルシウムを十分に摂取するためにも牛乳の摂取は重要です。ところが、高校生になったとたんカルシウムの摂取量は減少します。これは学校給食の牛乳が無くなるからです。高校生になっても牛乳を摂取する習慣を続けていきたいものです。

今回の調査結果にもありますが、この世代の人たちは決して牛乳が嫌い、飲めないわけではありません。多くの人が牛乳が嫌いなのではないのに、実際は飲んでいません。

その原因は飲む機会が少ないことにあるといえます。ペットボトルの飲料のように自動販売機で牛乳を購入して、外で飲むというケースはほとんどありません。牛乳を飲む機会が一番多いのは家庭ではないでしょうか。牛乳を飲む機会を作る、習慣を継続させるためには、家庭で飲む機会を作ること、すなわち冷蔵庫に牛乳を常備することが大切です。牛乳は他の食品と異なり、特に手を加えることなく手軽に飲むことができます。この世代のお母さんは、ちょうど閉経期にあたります。閉経期もカルシウム摂取は重要です。母娘で、あるいは家庭全体でカルシウムと骨を話題にし、牛乳飲用習慣を作ってほしいと思います。

<アンケート調査概要>

調査時期： 2009 年 8 月

調査手法： インターネット調査

調査対象者： 全国女性 1,200 名

(年齢:16 歳 300 名、17 歳 300 名、18 歳 300 名、19 歳 300 名)

(学校・職業:高校生 720 名、専門学校生 72 名、大学生 319 名、
パート・アルバイト 37 名、無職・家事手伝い 29 名、
会社員などフルタイム勤務 17 名、その他 6 名)

(生活形態 :家族と同居 1,123 名、1 人暮らし 60 名、学生寮・社員寮 12 名、その他 5 名)

<社団法人日本酪農乳業協会>

社団法人日本酪農乳業協会(略称:Jミルク)では、生乳生産者、乳業者、牛乳販売業者が一体となつて、牛乳・乳製品の消費普及を推進するとともに、国民の食生活の向上および日本の酪農、乳業の発展を図ることを目的に活動しています。

消費者の皆様に牛乳・乳製品に関して正しい情報を発信するため、日本を代表する各分野の医師、栄養学者および食品科学研究者からなる「牛乳乳製品健康科学会議」を設置し、牛乳・乳製品の健康促進効果について医学的栄養学的視点から調査・検証しています。その結果は毎年開催する国際学術フォーラムをはじめ、栄養士や教員、さらには一般市民を対象としたセミナーや各種イベントで発表し、また刊行物として発行しています。同時に、260 名のメンバーのうち医師が半数以上を占める「牛乳栄養学術研究会」を設置し、牛乳・乳製品の新たな健康促進効果や栄養学的価値などについてエビデンスに基づいた研究と調査を幅広く推進しています。

所在地:東京都中央区築地 6 丁目 4 番 10 号 カトキチ築地ビル 9 階

TEL :03-6226-6351(代表) E-mail :info@j-milk.jp URL:http://www.j-milk.jp/

● 本資料に対するお問い合わせ先

メディアミルクセミナー事務局 (株)トークス内 担当:塩澤/鶴澤

TEL:03-3261-7715 FAX:03-3261-7174 E-mail:milkinfo@pr-toocs.co.jp